

**Enseignement n° 9 et 10**  
**SE LAISSER CONDUIRE PAR LE CHRIST**  
**SUR LE CHEMIN DE LA PÉNITENCE**

**Introduction : La question de l'unification l'être**

Nous avons vu la dernière fois comment il était possible de se laisser guider par le Christ sur un chemin d'adoration c'est-à-dire aussi de purification du cœur tout en demeurant marqué par toutes sortes de blessures et de tendances désordonnées. **L'essentiel est dans cette purification du cœur** qui nous permet de nous ouvrir vraiment à Dieu et à l'autre en nous libérant de l'esprit de possession et de domination. On peut, comme nous l'avons montré en conclusion, vivre selon l'Esprit grâce à l'exercice de la prière et de l'abandon à Dieu sans être pour autant libéré des inclinations négatives de notre psychisme. La vie de la grâce l'emporte sur la vie psychique qui demeure comme endormie. Néanmoins comme il ne nous est pas possible de demeurer toujours vigilant dans la prière et la soumission intérieure à la volonté divine, les tendances négatives de la chair ne peuvent pas ne pas ressortir à certains moments si bien que l'on souffre des contradictions que cela entraîne dans notre comportement : « Je ne fais pas le bien que je veux et commets le mal que je ne veux pas... Malheureux homme que je suis ! » (Rm 7, 19.24). On a une vie spirituelle d'un côté, dans l'intime du cœur, et de l'autre une vie psychique c'est-à-dire notamment une vie affective en contradiction avec cette vie spirituelle. C'est tantôt l'une, tantôt l'autre, qui prédomine.

Il faut nous rappeler ici que le Christ est venu sauver tout l'homme. Notre foi nous fait donc espérer non seulement l'adoption filiale, mais aussi ce que saint Paul appelle « la rédemption de notre corps » (cf. Rm 8, 23) c'est-à-dire la rédemption de notre humanité charnelle, de notre psychisme marqué par les conséquences du péché originel. **Nous ne devons pas nous résigner à deux vies parallèles**, mais croire possible **l'unification de notre être**<sup>1</sup>, la purification et l'intégration des tendances de la chair dans notre vie de foi, d'espérance et de charité, ce qui signifie la mûre possession de soi-même, un état d'harmonie et de pacification de notre être, une liberté plus grande. On ressent de moins en moins de tiraillements intérieurs entre les « désirs de la chair » et les « désirs de l'esprit » (cf. Ga 5, 17). Dans la tradition

---

<sup>1</sup> Après avoir rappelé que la nature humaine « est blessée dans ses propres forces naturelles, soumise à l'ignorance, à la souffrance et à l'empire de la mort, et inclinée au péché (cette inclination au mal est appelée " concupiscence ") » et que « le Baptême, en donnant la vie de la grâce du Christ, efface le péché originel et retourne l'homme vers Dieu, mais **les conséquences pour la nature, affaiblie et inclinée au mal, persistent dans l'homme et appellent au combat spirituel** », le catéchisme explique qu'« engagé dans cette bataille, l'homme doit sans cesse combattre pour s'attacher au bien ; et **non sans grands efforts, avec la grâce de Dieu, il parvient à réaliser son unité intérieure** (GS 37, § 2) » (CEC 405 et 409).

mystique de l'Église, ce travail d'unification correspond à ce qu'on appelle « **l'étape purgative** ». Elle débouche sur « l'étape illuminative » comme l'explique Jean-Paul II en bon disciple de saint Jean de la Croix : « ...sur le chemin de la vie intérieure, l'étape illuminative émerge graduellement de l'étape purgative. Avec le temps, dans la mesure où l'homme suit avec persévérance le Maître, qui est le Christ, **il ressent toujours moins à l'intérieur de lui-même le poids de la lutte contre le péché, et il jouit toujours plus de la lumière divine**, qui envahit toute la création<sup>2</sup>. Cela est extrêmement important, car il est ainsi permis à l'homme de **sortir d'une situation où il est constamment exposé intérieurement au risque de pécher** – ce qui toutefois, sur cette terre, reste dans une certaine mesure toujours présent –, afin de se mouvoir avec une liberté toujours plus grande au milieu de tout le monde créé. Il conserve également cette liberté et cette simplicité face aux êtres humains, y compris ceux de l'autre sexe. La lumière intérieure éclaire ses actes et lui montre tout le bien du monde créé comme provenant de la main de Dieu. »<sup>3</sup> Nos sens apprennent à jouir des choses en Dieu, dans sa lumière. Rien n'est renié de notre humanité, mais tout est intégré dans l'union à Dieu. Celle-ci est comme le levain dans la pâte qui finit par faire « tout lever » (cf. Mt 13, 33), par tout transformer de l'intérieur. **La charité divine parvient à régner sur toute notre humanité, à nous mouvoir et nous inspirer d'une manière habituelle dans toutes nos activités.** D'une manière particulière, les époux sont appelés à rechercher cette unification parce que l'amour conjugal est un amour total au sens d'un amour mobilisant toutes les composantes de la personne. On peut dire que la vie commune offre un terrain propice à un tel travail. La question qui se pose est de savoir comment ouvrir toutes grandes les portes de notre humanité au Christ rédempteur.

C'est ici qu'il nous faut **redécouvrir la tradition pénitentielle de l'Église**<sup>4</sup>. Celle-ci en effet est **une pédagogie divine thérapeutique qui dépasse ce que peut offrir la psychothérapie**

---

<sup>2</sup> Autrement dit, c'est à ce moment-là que **d'une manière habituelle l'homme et la femme se voient l'un l'autre dans la lumière de Dieu**. L'intelligence du cœur peut s'épanouir parce qu'elle est libérée de l'enténébrement du aux passions mauvaises.

<sup>3</sup> *Mémoire et identité*, éd. Flammarion, Paris, 2005, p. 43.

<sup>4</sup> Il y a là un appel très clair de l'Esprit Saint pour notre temps. La troisième partie du « secret » de Fatima commence ainsi : « Après les deux parties que j'ai déjà exposées, nous avons vu sur le côté gauche de Notre-Dame, un peu plus en hauteur, un Ange avec une épée de feu dans la main gauche ; elle scintillait et émettait des flammes qui, semblait-il, devaient incendier le monde ; mais elles s'éteignaient au contact de la splendeur qui émanait de la main droite de Notre-Dame en direction de lui ; l'Ange, indiquant la terre avec sa main droite, dit d'une voix forte : **Pénitence ! Pénitence ! Pénitence !** » reprenant ainsi les termes même de la Vierge à Lourdes. Dans le dernier entretien de Mgr Tarcisio Bertone avec sœur Maria Lucia, voyante de Fatima, le 17 novembre 2001, celle-ci a terminé en disant : « **Prière et pénitence, avec une grande foi dans la puissance de Dieu, sauveront le monde** » (O.R.L.F., N. 1 du 1<sup>er</sup> janvier 2002). Le Magistère de l'Église a rappelé, lui aussi, avec une inlassable insistance, cette nécessité de la pénitence pour les temps qui sont les nôtres. Ainsi, Jean XXIII au tout début de son encyclique *Paenitentiam agere* affirme : « Faire pénitence de ses fautes est, pour l'homme pécheur, suivant l'enseignement clair et explicite du Christ, la condition première, non seulement pour solliciter le pardon, mais encore pour obtenir le salut éternel. Il est donc clair pour tout le monde que l'Église catholique, comme ministre de la divine Rédemption, a parfaitement raison de **répéter sans arrêt que sans le fondement de la pénitence, ni aucun de ses fils ne peut progresser vers une vie meilleure, ni le christianisme ne peut être florissant** ». Il rappelle plus loin ce qu'avait dit Pie XI dans son encyclique *Caritae Christi compulsi* (D.C. n° 614 du 28 mai 1932, col. 1422) : « Vraiment, comme le déclarait Notre Prédécesseur, d'immortelle mémoire, Pie XI : **“La prière et la pénitence sont les deux forces que Dieu a données à notre époque, pour ramener à lui cette**

sans s'opposer à elle mais plutôt en l'intégrant<sup>5</sup>. Elle seule, en effet, peut permettre un renouvellement en profondeur de tout l'être puisque le Christ seul peut purifier et guérir le cœur malade et tortueux de l'homme et atteindre ainsi le mal à sa racine. **Elle ne se réduit pas à la pratique du sacrement de pénitence**, mais ce sacrement vient plutôt « consacrer une démarche personnelle et ecclésiale de conversion, de repentir et de satisfaction » (CEC 1423) qui peut prendre de multiples formes. Le parcours pénitentiel, en effet, s'adresse à tout l'homme : il ne consiste pas seulement en des actes de piété, mais il exige aussi un travail de vérité sur soi-même et un travail sur notre comportement concret comme nous allons le montrer. Autrement dit, en mettant en lumière la tradition pénitentielle de l'Église, nous voudrions montrer comment il est possible de **se laisser guider par le Christ, notre unique Maître et Thérapeute**, dans toutes les formes d'exercice que requiert ce long et difficile travail d'unification. Il s'agit de discerner ce qui dépend de nous sur ce chemin de restauration de notre humanité, la manière dont nous pouvons collaborer avec la grâce du Christ sur le terrain de la vie quotidienne et tout particulièrement de la vie conjugale.

Pour mieux comprendre le chemin de pénitence que le Christ nous ouvre, nous allons mettre en évidence trois actes intimement liés, « les actes de l'homme qui se convertit sous l'action de l'Esprit Saint : à savoir **la contrition, l'aveu et la satisfaction** » (CEC 1448). Ils constituent « la structure fondamentale » du sacrement de la réconciliation et plus largement de toute vraie démarche de pénitence.

### I. LA PUISSANCE DE LA CONTRITION

#### 1. La contrition parfaite comme don de l'Esprit et la rémission des péchés

Dans notre lutte contre le péché, nous n'avons pas besoin seulement de nous exercer à l'adoration pour nous décentrer de nous-mêmes, nous avons aussi besoin de **nous détacher de nos péchés** par la contrition, qui est un repentir du cœur. Le plus grave, ce ne sont pas tant

---

*misérable humanité ballottée çà et là sans guide ; ce sont elles qui peuvent faire disparaître et expier la cause première et fondamentale de tout ce désordre : la rébellion de l'homme contre Dieu»* ».

<sup>5</sup> Le 7 février 2008, le pape Benoît XVI a reçu le clergé du diocèse de Rome pour une rencontre sous forme de questions-réponses. Dans sa réponse à une question touchant le purgatoire, le ciel et l'enfer, Benoît XVI s'est exprimé ainsi : « Cet aspect du renouvellement, de la restitution de notre être après tant d'erreurs, après tant de péchés, est la grande promesse, le grand don qu'offre l'Église. Et que, par exemple, la psychothérapie ne peut pas offrir. **La psychothérapie est aujourd'hui très répandue et aussi nécessaire face à tant d'âmes détruites ou gravement blessées. Mais les possibilités de la psychothérapie sont très limitées : elle peut seulement chercher à rééquilibrer un peu une âme déséquilibrée. Mais elle ne peut pas apporter un véritable renouvellement, un dépassement de ces graves maladies de l'âme.** C'est pourquoi elle reste toujours provisoire et jamais définitive. Le sacrement de la pénitence nous donne l'occasion de nous renouveler totalement avec la puissance de Dieu – *ego te absolvo* –, ce qui est possible car le Christ a pris sur lui ces péchés, ces fautes. Il me semble que cela soit aujourd'hui vraiment nécessaire. Nous pouvons être guéris. Les âmes qui sont blessées et malades, comme chacun en fait l'expérience, ont besoin non seulement de conseils mais d'un véritable renouvellement, qui ne peut venir que du pouvoir de Dieu, du pouvoir de l'Amour crucifié. Il me semble que cela est le grand point commun des mystères qui, à la fin, marquent véritablement notre vie. Nous devons nous-mêmes les méditer encore et ainsi les faire arriver à nouveau à notre peuple. » (O.R.L.F. n. 7 du 19 février 2008).

nos péchés eux-mêmes, que notre attachement intérieur et souvent secret à nos péchés. Cet attachement se situe dans notre cœur et **c'est donc dans notre cœur que doit être coupé tout lien au péché**. Tel est le rôle de la contrition dont il nous faut redécouvrir la vraie nature.

« Je ne suis pas venu appeler les justes mais les pécheurs au repentir » (Lc 5, 32). Le repentir auquel le Christ nous appelle est un repentir d'amour qui nous fait souffrir d'avoir offensé Celui qui n'est qu'Amour. Telle est ce que l'on appelle traditionnellement la « contrition parfaite » : « **Quand elle provient de l'amour de Dieu aimé plus que tout, la contrition est appelée "parfaite"** (contrition de charité) » (CEC 1452). Le Christ nous en donne la grâce par sa passion. Lui qui a été « **broyé à cause de nos fautes** » nous révèle le mal du péché en tant qu'il blesse son Cœur et nous ouvre par-là la porte au repentir. Plus précisément **la contrition parfaite est un don de l'Esprit** qui « établit la culpabilité du monde » (cf. Jn 16, 8) au sens où « établir la culpabilité, c'est **montrer le péché, tout péché, par rapport à la Croix du Christ**. Le péché, sous l'éclairage de ce rapport, *est vu dans toute la dimension du mal* qui lui est propre, en raison du *mysterium iniquitatis* qu'il contient et qu'il cache »<sup>6</sup>. Seul l'Esprit peut illuminer les yeux de notre cœur pour nous faire voir la souffrance du Cœur du Christ<sup>7</sup>. Autrement dit, en « contemplant », dans la lumière de l'Esprit de Vérité, « celui que nous avons transpercé » (cf. Jn 19, 37)<sup>8</sup>, nous pouvons être nous-mêmes « transpercés au cœur » (cf. Ac 2, 37) par la vision de la souffrance causée à l'Agneau. « Bienheureux les affligés... » (Mt 5, 5). Bienheureuse souffrance purificatrice...

« Le sacrifice qui plaît à Dieu, c'est un esprit brisé ; tu ne repousse pas, ô mon Dieu, un cœur brisé et broyé » (Ps 50, 19). La puissance de la contrition parfaite est si grande qu'elle **nous obtient immédiatement la rémission de nos péchés**<sup>9</sup>. Celui qui n'a qu'une contrition « imparfaite » peut obtenir, malgré tout, la rémission de ses fautes grâce au sacrement : « Par elle-même... la contrition imparfaite n'obtient pas le pardon des péchés graves, mais elle dispose à l'obtenir par le sacrement de pénitence » (CEC 1453). Cela ne signifie pas que le sacrement de pénitence nous soit donné pour nous dispenser d'entrer dans un vrai repentir d'amour, mais que, bien au contraire, **par ce sacrement Dieu nous appelle et nous dispose à la contrition parfaite** en même temps qu'il nous pardonne nos péchés. En effet **rien ne remplace la contrition parfaite** en tant qu'elle permet une libération radicale de notre lien intérieur au péché comme nous allons le voir.

---

<sup>6</sup> *Dominum et vivificantem*, 32.

<sup>7</sup> *Ibid.* 39.

<sup>8</sup> « C'est en découvrant la grandeur de l'amour de Dieu que notre cœur est ébranlé par l'horreur et le poids du péché et qu'il commence à craindre d'offenser Dieu et d'être séparé de Lui. Le cœur humain se convertit en regardant vers Celui que nos péchés ont transpercé : "Ayons les yeux fixés sur le sang du Christ et comprenons combien il est précieux à son Père car, répandu pour notre salut, il a ménagé au monde entier **la grâce du repentir**" (S. Clément de Rome, Cor 7, 4) » (CEC 1432).

<sup>9</sup> C'est pourquoi comme l'explique le Catéchisme du Concile de Trente : « "Vous ne rejetez point, ô mon Dieu, dit le Prophète, un cœur contrit et humilié." (Ps 50, 19) Bien plus **nous n'avons pas plus tôt conçu cette Contrition dans notre cœur, que Dieu sur le champ nous accorde la rémission de nos péchés** » (2, 22, 3).

## 2. La brisure de l'attachement du cœur aux passions par la contrition parfaite

La contrition n'est pas seulement le « **scalpel** » dont Dieu se sert pour ouvrir nos cœurs et en faire sortir le « **poison mortel du péché** »<sup>10</sup> au sens de la rémission des péchés, mais elle est ce qui « broie » notre cœur comme l'explique le *Catechismus Romanus* : « le mot Contrition signifie que **nos cœurs endurcis par l'orgueil sont brisés et broyés par la force du repentir** »<sup>11</sup>. Le repentir d'amour nous donne la force de haïr le péché, de le rejeter de tout notre cœur par amour pour Dieu. Sa force est celle de la charité divine. Autrement dit, la contrition parfaite **brise tout attachement secret du cœur au péché**<sup>12</sup>, elle brise notre endurcissement dans le péché. Elle opère la **rupture** totale avec le péché. Elle permet, en ce sens-là, une pleine **libération du péché** qui va plus loin que la simple rémission des péchés. En nous libérant de toute complicité intérieure au péché, elle nous libère radicalement de « l'esclavage » du péché (cf. Jn 8, 34), de son « emprise » (cf. Rm 8, 5) au sens où il ne « domine » (cf. 2P 2, 19) plus sur nous. On peut entendre en ce sens les paroles de saint Paul : « Ceux qui appartiennent au Christ Jésus ont crucifié la chair avec ses passions et ses convoitises » (Ga 5, 24).

**La brisure de l'attachement du cœur à la passion désordonnée** fait que la personne n'est plus « livrée au pouvoir » de celle-ci. La passion charnelle est coupée de la source qui l'alimentait, elle n'a plus de racine dans le cœur<sup>13</sup>, elle est « crucifiée » par la détestation du péché. Tout en étant « crucifiées », **les passions de la chair peuvent néanmoins subsister à l'état de pures tendances psychiques ou de « pulsions »** ou disons, plus largement, qu'il peut demeurer une fragilité psychique obligeant à une humble vigilance (cf. Mt 26, 41) même si ces tendances désordonnées n'ont plus de prise véritable sur le cœur de la personne<sup>14</sup>.

On perçoit ici **l'extraordinaire puissance du repentir d'amour** auquel Jésus nous appelle et nous conduit à travers la pénitence. Beaucoup voudraient être libéré de certains comportements « pathologiques » humiliants (comme les crises de colère, les gros péchés d'impureté...), mais ne vont pas jusqu'au bout du chemin de renoncement aux passions qui sont à l'origine de ces actes désordonnés. En effet ils voient les conséquences négatives de leurs passions pour eux, mais non leur contradiction avec l'Amour divin<sup>15</sup>. Ne voyant pas

---

<sup>10</sup> Pour reprendre l'image utilisée par le *Catechismus Romanus* : « De même en effet qu'on ouvre avec le fer un ulcère qui est enflé, afin que le pus qu'il renferme puisse en sortir, ainsi **le scalpel de la Contrition**, – si l'on peut parler de la sorte – **ouvre les cœurs pour en faire sortir le poison mortel du péché** » (2, 22, 1).

<sup>11</sup> *Ibid.*

<sup>12</sup> Il est bon de prendre conscience ici que **cet attachement de notre cœur au péché est en réalité plus grave que le péché** lui-même. C'est cette complicité intérieure au péché qui nous fait retomber toujours dans les mêmes fautes et surtout qui nous empêche d'avoir un cœur tout à Dieu. Cet attachement au péché est **semblable au fil à la patte** de l'oiseau, même s'il s'agit d'un tout petit fil, cela suffit pour empêcher l'oiseau de voler. Le malheur est que le plus souvent nous nous aveuglons nous-mêmes par rapport à cet attachement au péché. Laissons le Seigneur nous éclairer

<sup>13</sup> Au sens où « **la racine du péché est dans le cœur de l'homme** » (CEC 1853).

<sup>14</sup> Il y a des saints qui ont gardé par exemple une tendance à la colère qui continuait à s'exprimer à certains moments au niveau d'une **réaction première « épidermique »** même s'il n'y avait plus aucune complicité avec cette colère dans leur cœur. Il y a péché là où il y a liberté et ces premiers mouvements n'engageaient pas leur liberté.

<sup>15</sup> Par exemple, dans le cas d'un amour possessif, la personne peut ne pas voir qu'elle blesse le cœur de Dieu en commettant un péché d'idolâtrie.

l'offense faite à Dieu, ils ne parviennent pas à couper vraiment leurs liens secrets, leur complicité inconsciente<sup>16</sup> au péché. Ils recherchent un mieux-être psychique sans voir la nécessité de la conversion du cœur. **Le rejet total du péché ne peut être vécu dans toute sa force que face à Dieu**<sup>17</sup> et ce rejet total est nécessaire pour une vraie libération de l'âme et du cœur.

### 3. Passer d'un remord centré sur soi à un repentir à cause de Dieu

La contrition d'amour est un don de Dieu qu'il nous faut désirer et demander. Elle est aussi **le fruit d'un long chemin** que le *Catechismus Romanus* décrit comme un chemin de foi, de crainte de Dieu, d'espérance et de charité<sup>18</sup>. Il s'agit de passer d'un **repentir « à cause de soi-même »**, d'un **remord centré sur soi**, à un repentir qui « vient principalement ou uniquement de ce que nous avons offensé Dieu » selon les expressions du *Catechismus Romanus*<sup>19</sup>. Le sacrement de pénitence est là non seulement pour nous aider à entrer dans un véritable repentir par rapport à tel ou tel péché particulier, mais aussi pour nous faire grandir dans ce que le *Catechismus Romanus* appelle la « **vertu de pénitence** »<sup>20</sup> et le Catéchisme de l'Église Catholique « **l'esprit de conversion et de pénitence** » (n° 1437). Progressivement, de confession en confession, nous apprenons à vivre au quotidien la reconnaissance de nos péchés face à Dieu **en revenant tout de suite vers lui pour lui demander sincèrement pardon** au lieu de rester centrés sur nous-même dans la déception, le mécontentement de nous-mêmes c'est-à-dire dans une mauvaise culpabilité<sup>21</sup>. Ce n'est pas seulement notre attachement au péché, mais notre attachement à nous-mêmes qui se brise.

Ainsi dans notre lutte contre notre égocentrisme foncier, **nous sommes appelé à cultiver non seulement un esprit d'adoration, mais aussi un esprit de conversion et de pénitence**, par lequel nous profitons de nos péchés pour revenir à Dieu par un acte d'amour sincère pour lui, qui prend la forme d'une demande de pardon comme entre deux amis. Notre regard n'est plus tourné sur nous-mêmes, mais sur celui qui nous avons offensé selon la parole de l'Écriture : « Ils contempleront celui qu'ils ont transpercé » (Jn 19, 37). Même si la douleur d'âme n'est pas la même, cela vaut pour les péchés graves comme pour les petites fautes, qui sont autant d'infidélités à son amour. On comprend ici facilement **le danger de rester enfermé dans l'autoanalyse** sous prétexte de comprendre pourquoi on est tombé dans telle ou telle faute.

---

<sup>16</sup> L'analyse peut aider à percevoir cette complicité si on ne se laisse pas prendre au piège du mental, en se faisant plaisir dans la recherche de la compréhension.

<sup>17</sup> Certes on peut aussi avancer sur le chemin du détachement du péché en en percevant la puissance destructrice pour soi-même, mais l'horreur du péché n'apparaît clairement que comme offense faite à l'unique Innocent.

<sup>18</sup> *Catechismus Romanus*, 2, 21, 1.

<sup>19</sup> *Ibid.* Le *Catechismus Romanus* explique que l'on peut éprouver de la douleur « **non à cause de Dieu, mais à cause de soi-même**, après avoir commis une mauvaise action, qui auparavant nous souriait » et que ce repentir « n'est que l'affliction d'une âme agitée et troublée » et non pas une vertu.

<sup>20</sup> 2, 21, 1.

<sup>21</sup> Comme y invite le *Catechismus Romanus* : « S'ils (les fidèles) se reconnaissent coupables de quelque faute, qu'ils s'en accusent aussitôt devant Dieu, et qu'ils Lui demandent très humblement pardon » (2, 22, 3).

On ne voit pas qu'il est plus important de détester le péché que de le comprendre<sup>22</sup>. Sans le vouloir, on tombe vite dans l'autojustification<sup>23</sup>, et surtout on reste centré sur soi au lieu de profiter de la prise de conscience de notre péché pour sortir de la complaisance en nous-mêmes et revenir humblement vers notre Père du ciel<sup>24</sup>. **La contrition est libératrice** : elle nous libère de notre attachement au péché, elle nous fait sortir de nous-mêmes et nous ouvre à Dieu.

## II. PASSER PAR L'EXERCICE DE LA CONFESSION

### 1. De l'attitude de confession comme secret pour un chemin de guérison

Comme nous l'avons vu, la contrition est une très grande chose, mais **tout comme l'adoration en esprit et en vérité, elle est un don de Dieu**. Nous ne pouvons que nous disposer à la recevoir. La pédagogie divine inscrite dans le sacrement de pénitence nous aide à comprendre le chemin par lequel nous pouvons entrer dans une vraie contrition. En effet, l'acte de contrition que nous disons avant de recevoir l'absolution est précédé par la confession des péchés. « C'est aux humbles que Dieu donne sa grâce » (1P 5, 5) et la confession est un acte d'humilité par lequel le pénitent s'efforce de briser lui-même son orgueil c'est-à-dire « la racine et le principe de toutes les fautes ». **Ainsi l'exercice de la confession nous dispose à recevoir cette grâce immense qu'est la contrition parfaite** en brisant ce qui est à la racine de notre enfermement en nous-mêmes et de notre attachement au péché<sup>25</sup>.

Cette vertu divine de la confession dépasse le cadre du sacrement lui-même comme l'Écriture nous le rappelle : « **Confessez donc vos péchés les uns aux autres** et priez les uns pour les autres, afin que vous soyez guéris » (Jc 5, 16). Ainsi « l'expérience prouve que **rien n'est plus propre à réformer les mœurs des personnes corrompues, que la confiance réitérée de leurs pensées, de leurs paroles et de leurs actions** à un ami sage et fidèle qui peut les aider de ses services et de ses conseils »<sup>26</sup>. Cette attitude d'humilité et de vérité qu'est **l'attitude de confession apparaît ici comme la clé, le secret d'un authentique chemin de**

---

<sup>22</sup> Certes il y a un besoin humain de comprendre qu'il faut respecter. Il peut être, en effet, une étape nécessaire, mais il y a un temps pour tout : un temps pour l'analyse et un temps pour lâcher l'analyse et se remettre davantage devant Dieu. Il y a un temps aussi pour se poser la question : « Qu'est-ce qu'on m'a fait ? » et un temps pour se poser la question : « Qu'est-ce que j'ai fait de ce qu'on m'a fait ? »

<sup>23</sup> Au sens, où comme le faisait remarquer le Père Thomas Philippe, le pécheur, au lieu de revenir tout de suite vers Dieu en lui demandant pardon, va, par exemple, se dire intérieurement « Ce n'est pas étonnant avec les parents que j'ai eu... ».

<sup>24</sup> En revenant ainsi vers lui, nous pouvons réjouir son cœur de Père plus que nous ne l'avons offensé : « Il y aura plus de joie au ciel pour un pécheur qui se repent que pour quatre-vingt-dix-neuf justes, qui n'ont pas besoin de repentir » (Lc 7, 15).

<sup>25</sup> Concrètement, dans le cadre de la confession sacramentelle, il n'est pas raisonnable de vouloir faire une liste complète de ses péchés véniels – on n'en finirait pas –, il vaut mieux **en épinglez quelques-uns bien représentatifs**, en commençant par ceux qui nous coûtent le plus d'avouer. C'est en nous appliquant à cet exercice de tout notre cœur que nous progresserons.

<sup>26</sup> *Catechismus Romanus*, 2, 23, 2.

**repentir et de guérison**<sup>27</sup>. On est si prompt à se justifier d'une manière ou d'une autre. La question qui se pose est de savoir dans quelle mesure cet « ami sage et fidèle » peut être le conjoint dans le cadre du mariage. Quand il y a suffisamment de maturité humaine et spirituelle des deux côtés pour éviter tout risque d'emprise, de domination sur l'autre<sup>28</sup>, **l'immense avantage est de pouvoir vivre cette attitude de vérité dans la vie quotidienne**, ce qui n'est pas habituellement possible dans le cadre de la confession sacramentelle<sup>29</sup>.

Il nous faut apprendre à vivre la reconnaissance de nos péchés non pas comme un moyen psychologique de nous libérer, mais comme un exercice pénitentiel **en renonçant notamment à nous justifier**<sup>30</sup>. De même qu'il y a une grande différence entre la contrition et le remord à cause de soi-même, il y a **une grande différence entre l'attitude de confession et le fait de se raconter**, de se confier pour se dégager<sup>31</sup>. La différence est dans l'exercice de l'humilité<sup>32</sup>. Cet exercice, vécu consciemment et librement, non seulement nous ouvre la porte de la contrition, mais aussi nous dispose à accueillir de plus en plus la lumière de Dieu sur notre vie<sup>33</sup>. Le drame du péché, c'est qu'il nous aveugle si bien que nul n'est bon juge sur soi. Mais Dieu éclaire les humbles et, de confession en confession, nous pouvons parvenir à voir ce qui était auparavant totalement caché à notre conscience, couche après couche<sup>34</sup>.

## 2. Se confronter à la Parole de Dieu pour faire la vérité

Notre examen de conscience ne doit pas prendre la forme d'une introspection qui nous refermerait sur nous-mêmes, mais plutôt d'un accueil de la lumière de Dieu à travers **la confrontation avec sa Parole. Les Saintes Écritures sont, en effet, le moyen privilégié** que Dieu a mis à notre disposition pour que nous puissions voir nos péchés même les plus secrets. Comme le dit l'épître aux Hébreux : « Elle est vivante la parole de Dieu, énergique et plus coupante qu'une épée à deux tranchants ; elle pénètre jusqu'au point de division de l'âme (c'est-à-dire dire ici du psychisme) et de l'esprit, des articulations et des moelles ; elle juge des intentions et des pensées du cœur. Pas une créature n'échappe à ses yeux, tout est nu

---

<sup>27</sup> Inversement l'Écriture nous avertit qu'« **au mal de l'orgueilleux il n'est pas de guérison**, car la méchanceté est enracinée en lui » (Si 3, 28).

<sup>28</sup> Il me semble qu'un critère est le fait que cette attitude de vérité soit vécue d'une manière réciproque, tout comme l'exercice de la correction fraternelle.

<sup>29</sup> Il est bon de rappeler à ce sujet que, tout en exhortant les fidèles à recourir le plus souvent possible au sacrement de la réconciliation en raison de la grâce propre de guérison qu'il possède, l'Église a toujours enseigné que les péchés véniels pouvaient être remis par d'autres formes de démarches pénitentielles.

<sup>30</sup> « Il est nécessaire ... que l'accusation soit claire simple et sincère. Elle ne doit point être faite avec art, comme il arrive à quelques-uns qui semblent plutôt exposer la justification de leur conduite que confesser leurs péchés » (*Catechismus Romanus*, 2, 23, 5).

<sup>31</sup> Dans un travail thérapeutique, s'il n'y a pas un souci de vérité, d'authenticité, on n'avance pas. Il y a un moment où il y a un choix à faire, sinon on tourne en rond. Il y a souvent une ambivalence, on veut une chose et son contraire. On voudrait, mais on ne se décide pas vraiment.

<sup>32</sup> C'est une attitude de vérité que l'on peut cultiver avec un ami « sage et fidèle » dans le but de faire la lumière davantage, dans un esprit pénitentiel. Tout dépend de l'esprit dans lequel on se dit.

<sup>33</sup> On ne peut confesser que ce que l'on voit. La confession est inséparable de l'ouverture à la lumière, de l'accueil de la vérité sur soi, sur son péché.

<sup>34</sup> Comme on peut aussi à un moment du chemin se fermer à la lumière par peur de voir sa nudité, sa misère : une personne qui était en analyse depuis douze ans disait qu'elle n'avancait pas parce qu'elle avait une carapace en or et qu'elle avait peur de ce qu'elle trouverait si elle la cassait.



devant elle, dominé par son regard ; nous aurons à lui rendre des comptes » (Hb 4, 12-13). Elle nous met à nu devant Dieu et devant nous-mêmes.

Les paroles des Saintes Écritures ont une puissance particulière, celle de **parler à notre cœur**. Elles sont fortes de la force de l'Esprit qui les a inspirées et qui est un Esprit d'Amour et Vérité. Elles peuvent **nous révéler**, au-delà de nos péchés charnels, **nos péchés spirituels**, ceux qui demeurent dans le secret du cœur et qui échappent à l'analyse psychologique au sens où Dieu dit : « Le cœur est rusé (tortueux) plus que tout, et pervers, qui peut le pénétrer ? Moi, le Seigneur, je scrute le cœur, je sonde les reins, pour rendre à chacun d'après sa conduite, selon le fruit de ses œuvres » (Jr 17, 9-10). C'est ainsi que, par elles, peut se faire progressivement un travail de vérité allant jusqu'à la racine du mal.

### 3. Nous laisser conduire par le Christ sur un chemin d'ouverture à la lumière

Dans ce travail de vérité sur le péché, couche par couche, on peut distinguer trois « couches » ou disons **trois niveaux** : celui des actions concrètes, celui des tendances désordonnées et celui de notre cœur. On peut voir ces niveaux apparaître clairement dans la parole de saint Jacques : « Chacun est tenté par sa propre convoitise (son propre désir) qui l'entraîne et le séduit. Puis la convoitise (le désir), ayant conçu, donne naissance au péché, et le péché, parvenu à son terme, enfante la mort » (1, 14-15). Il y a **un engrenage qui trouve son origine dans le cœur** : « la racine du péché est dans le cœur de l'homme » (CEC 1853). En effet, le consentement à la convoitise, autrement dit la complicité avec la tendance désordonnée, s'accomplit dans le cœur de l'homme. **C'est là que « tout se noue et se dénoue »** (CEC 2843). L'action concrète naît comme le fruit de ce consentement qui s'opère dans le secret du cœur, presque à l'insu de la personne. Il y a toute une progression : on commence par expérimenter l'effet destructeur du péché, ce qui amène à prendre conscience de la malice de l'acte concret comme dans la parabole du fils prodigue. On voit ensuite la convoitise qui a produit cet acte et qui est cachée derrière. On finit par percevoir notre complicité secrète à cette convoitise, complicité intimement liée à l'esprit de possession et de domination. Cette complicité trouve elle-même son origine dans le péché originel, dans notre non-foi en Dieu et notre orgueil<sup>35</sup>.

Sur ce chemin d'ouverture à la lumière et de confession, le Christ nous accompagne comme Celui qui « s'est chargé de nos maladies » (cf. Mt 8, 17) pour que nous puissions guérir. Sur la Croix, **il a porté le poids de notre honte** à avouer nos fautes si bien que l'on peut dire qu'il a confessé tous nos péchés sur la Croix. Il est là avec nous quand nous nous confessons pour nous entraîner dans l'humilité. **Il a porté aussi nos aveuglements, nos résistances à la lumière**<sup>36</sup>. Dans le sacrement de la pénitence, il est présent à travers le prêtre comme Celui qui « juge selon la vérité » (Jn 8, 16) d'un jugement qui ne condamne pas, mais qui nous ouvre la porte du repentir. Autrement dit le prêtre doit coopérer à son œuvre de rédemption en exerçant « **le rôle de juge** » et « **le rôle de médecin** », de « juge » pour éclairer la personne

---

<sup>35</sup> Si on rejette du fond du cœur les convoitises, on rejette par là même les occasions. Sinon inconsciemment on continue à fleureter avec le péché, on garde un lien secret.

<sup>36</sup> « **Quiconque commet le mal hait la lumière et ne vient pas à la lumière**, de peur que ses œuvres démontrées coupables (réprouvées)... » (Jn 3, 20).

sur ses péchés, de « médecin » pour l'aider à avancer sur le chemin de la pleine santé spirituelle comme nous allons le voir.

### III. LA NÉCESSITÉ ET L'ART DE FAIRE PÉNITENCE

Après avoir vu la contrition et l'aveu, nous allons voir la « satisfaction » ou la pénitence concrète<sup>37</sup> c'est-à-dire **le troisième acte que le pénitent est appelé à poser** sous l'action de l'Esprit Saint pour se réconcilier pleinement avec Dieu. Notre monde a besoin de **redécouvrir le sens et la valeur des actes de pénitence concrets**.

#### 1. Savoir unir pénitence intérieure et pénitence extérieure pour vaincre les passions

« Si les miracles qui ont eu lieu chez vous avaient eu lieu à Tyr et à Sidon, il y a longtemps que, **sous le sac et dans la cendre, elles se seraient repenties** » (Mt 11, 21). La satisfaction, appelée aussi communément « pénitence », doit être comprise à l'intérieur de la distinction fondamentale qui existe entre « la conversion du cœur, la pénitence intérieure » d'une part et d'autre part « l'expression de cette attitude en des signes visibles, des gestes et des œuvres de pénitence » (CEC 1430)<sup>38</sup>. Autrement dit, la satisfaction s'inscrit dans **une logique de l'intérieur et de l'extérieur**. Il y a un primat de l'intérieur<sup>39</sup> qui ne doit pas nous faire négliger l'extérieur. Il y a un lien réciproque entre l'intérieur du cœur et les actes concrets mobilisant notre corps. **Le cœur et le corps vont de pair**. L'essentiel est dans le cœur si bien que « du repentir du cœur dépend la valeur de la confession »<sup>40</sup>, mais cet essentiel demande à s'exprimer extérieurement pour se réaliser pleinement : « la conversion intérieure **pousse à l'expression** de cette attitude en des signes visibles... » (CEC 1430). Les actes concrets aident à la conversion du cœur. C'est pourquoi, quand elle parle de purification, **l'Écriture associe le cœur et le corps** : « Nettoyez vos mains, pécheurs, purifiez vos cœurs, âmes doubles » (Jc 4, 8) ou encore : « Approchons-nous (de Dieu) ... purifiés quant au cœur de conscience mauvaise, et lavés quant au corps, d'une eau pure » (Hb 10, 22).

Nous pouvons comprendre ici pourquoi **le détachement total par rapport aux passions est habituellement le fruit d'un long chemin** qui exige que la personne persévère non seulement dans des actes de contrition et de renoncement intérieur, mais aussi dans des œuvres de pénitence. **Le psychisme, avec ses passions, est comme pris en tenaille entre le cœur** – qui est « la source d'où jaillit le mouvement des passions » (CEC 1764) – **et le corps**

---

<sup>37</sup> La satisfaction est appelée plus communément « pénitence » au sens des pénitences concrètes que nous faisons après nous être confessé dans un esprit de réparation.

<sup>38</sup> Le catéchisme souligne que « **la pénitence intérieure du chrétien peut avoir des expressions très variées** » à commencer évidemment par « ces trois formes » que sont « le jeûne, la prière, l'aumône » (CEC 1434).

<sup>39</sup> Qui fait dire au catéchisme que « sans elle (la conversion du cœur, la pénitence intérieure), **les œuvres de pénitence restent stériles et mensongères** » (n° 1430).

<sup>40</sup> Rituel de la pénitence, 6.

entendu au sens du comportement concret. La personne travaille sur son cœur, elle avance sur le chemin d'un renoncement intérieur par la vertu du repentir et elle travaille en même temps sur son « corps », faisant « mourir par l'Esprit les agissements du corps » (Rm 8, 13). En s'efforçant de changer sa vie dans un esprit de pénitence, elle grandit dans la conversion de son cœur. Elle peut parvenir ainsi progressivement, en sachant unir pénitence intérieure et pénitence extérieure, à « crucifier la chair avec ses passions et ses convoitises » (Ga 5, 24) **sans avoir besoin de faire une psychothérapie.**

De fait, pendant des siècles, les gens se confessaient, faisaient des efforts de pénitence et progressaient ainsi avec une foi simple. Il est vrai qu'ils étaient moins portés que nous à l'introspection. Actuellement l'« omniprésence » de l'approche psychologique dans la culture moderne fait que **les gens ressentent beaucoup plus le besoin de comprendre, d'analyser.** Il va de soi que les outils de la psychologie moderne peuvent nous permettre de saisir de manière plus précise les passions désordonnées qui nous habitent et que cela peut être une aide précieuse à condition, comme nous l'avons montré, de **ne pas rester enfermé dans l'introspection,** mais de demeurer dans un esprit pénitentiel. Il y aurait le danger sinon de tomber dans une forme d'**auto-rédemption** en s'appuyant sur la seule force de l'autoanalyse sans voir que tout dépend radicalement de la conversion du cœur.

### 2. Discerner ce que nous avons à faire pour réparer les désordres causés

« L'absolution enlève le péché, mais elle ne remédie pas à tous les désordres que le péché a causés<sup>41</sup>. Relevé du péché, le pécheur doit encore recouvrer la pleine santé spirituelle. **Il doit donc faire quelque chose de plus pour réparer ses péchés** : il doit “satisfaire” de manière appropriée ou “expier” ses péchés. Cette satisfaction s'appelle aussi “pénitence” » (CEC 1459). Toute la question est de savoir réparer « de manière appropriée » c'est-à-dire en sachant ajuster la pénitence extérieure aux vrais besoins de notre âme malade. Il s'agit de produire des « fruits dignes du repentir » (cf. Lc 3, 8), mais qui soient aussi à la mesure de nos capacités. D'une part, il nous faut retrouver le sens et la valeur de **ces efforts de changement de vie,** que nous pouvons offrir à Dieu comme autant de « pénitences » pour avancer sur le chemin de la pleine santé spirituelle<sup>42</sup>. D'autre part, il nous faut **savoir cibler nos efforts.** Nos bonnes résolutions après la confession doivent être en même temps de sages résolutions. C'est

---

<sup>41</sup> Il faut comprendre ici que le péché nous marque plus que nous ne pouvons le penser, dans notre âme et dans notre corps aussi. Non seulement il nous blesse, mais il nous souille. Celui qui pêche est semblable à un homme qui tombe la boue : quand il se relève par la conversion du cœur, il n'en a pas moins l'âme marquée par la souillure du péché. En ce sens, saint Paul ne dit-il pas : « **Purifions-nous de toute souillure de la chair et de l'esprit,** achevant de nous sanctifier dans la crainte de Dieu » (cf. 2Co 7, 1) ? Comme le dit Jean-Paul II : « ...même après l'absolution, il demeure dans le chrétien une zone d'ombre résultant des blessures du péché, de l'imperfection de l'amour qui imprègne le repentir, de l'affaiblissement des facultés spirituelles dans lesquelles agit encore ce foyer d'infection qu'est le péché, qu'il faut toujours combattre par la mortification et la pénitence. Telle est la signification de la satisfaction humble et sincère » (*Reconciliatio et paenitentia*, 31).

<sup>42</sup> Comme l'explique le Concile de Trente : « **Les peines expiatoires ... sont aussi un remède** pour les séquelles du péché et **enlèvent les habitudes vicieuses** prises par une mauvaise vie en faisant accomplir des actions vertueuses opposées à ces habitudes » (DS 1690). Le *Catechismus Romanus* explique d'une manière semblable que « les œuvres satisfactoires sont aussi **comme un traitement et un remède prescrits au pénitent pour guérir les affections déréglées de son âme.** » (2, 24, 4).

là que nous avons besoin de faire le lien entre nos blessures infectées et notre comportement concret. Il va de soi que la psychologie peut aider à percevoir ce lien. Néanmoins, l'esprit et la manière tout à fait juste de vivre ces efforts concrets ne peuvent nous être inspirés, en définitive, que par l'Esprit comme nous le fait comprendre saint Paul : « Si **par l'Esprit** vous faites mourir les œuvres du corps, vous vivrez » (Rm 8, 13). Pour cela, il est bon de redécouvrir la grande tradition pénitentielle de l'Église.

### 3. Les trois formes traditionnelles de la pénitence

La pénitence peut et doit prendre des formes multiples. Les Saintes Écritures et la tradition de l'Église mettent en évidence trois formes fondamentales, utiles contre tous les attachements désordonnés<sup>43</sup> : **la prière, le jeûne et l'aumône. La première manière fondamentale de faire pénitence est de prier.** La prière purifie l'âme. Elle nous rend pauvres et humbles. En tant qu'elle est en son fond un acte d'adoration de Dieu, elle nous purifie de l'esprit de possession et de domination qui contamine notre vie relationnelle comme nous l'avons vu précédemment. Il va de soi aussi que le jeûne possède une vertu purificatrice que nous aurions bien tort de négliger. Il nous faut apprendre à **redécouvrir le jeûne sous toutes ses formes**<sup>44</sup>. Il n'y a pas que les nourritures corporelles<sup>45</sup>, mais il y a aussi à pratiquer la mortification de tout ce qui encombre notre esprit et appesantit notre cœur : jeûner de télévision, de musique, de bavardage, pratiquer le silence de l'esprit, le silence des yeux, bref laisser de la place à Dieu en renonçant à ce qui ne peut pas combler vraiment l'âme. « Ne vous enivrez pas de vin..., dit saint Paul, : mais cherchez dans l'Esprit votre plénitude » (Ép 5, 18). Il ne faut oublier enfin toutes les occasions que Dieu nous donne de pratiquer l'aumône c'est-à-dire de poser des actes de miséricorde dans l'espérance d'obtenir ainsi miséricorde selon la promesse du Christ : « Bienheureux les miséricordieux, ils obtiendront miséricorde » (Mt 5, 7) et les

---

<sup>43</sup> Même si on ne pose pas des actes directement contraires à la tendance désordonnée. Ainsi, par exemple, l'expérience montre que le fait de jeûner peut aider à lutter au niveau de la sexualité.

<sup>44</sup> Comme l'a rappelé Benoît XVI dans son message pour le carême 2009 : « La pratique du jeûne est très présente dans la première communauté chrétienne (cf. Act 13, 3 ; 14, 22 ; 27, 21 ; 2Cor 6, 5). Les Pères de l'Église aussi parlent de la force du jeûne, capable de mettre un frein au péché, de réprimer les désirs du "vieil homme", et d'ouvrir dans le cœur du croyant le chemin vers Dieu. Le jeûne est en outre une pratique récurrente des saints, qui le recommandent. Saint Pierre Chrysologue écrit : "**Le jeûne est l'âme de la prière**, la miséricorde est la vie du jeûne. Donc, celui qui prie doit jeûner ; celui qui jeûne doit avoir pitié ; qu'il écoute l'homme qui demande, et qui en demandant souhaite être écouté ; il se fait entendre de Dieu, celui qui ne refuse pas d'entendre lorsqu'on le supplie" (Sermon 43 : PL 52, 320.332) (...) La pratique fidèle du jeûne **contribue** en outre à **l'unification de la personne humaine, corps et âme**, en l'aidant à éviter le péché et à croître dans l'intimité du Seigneur. Saint Augustin qui connaissait bien ses inclinations négatives et les définissait comme "des nœuds tortueux et emmêlés" (Confessions, II, 10.18), écrivait dans son traité sur *L'utilité du jeûne* : "Je m'afflige certes un supplice, mais pour qu'Il me pardonne ; je me châtie de moi-même pour qu'Il m'aide, pour plaire à ses yeux, pour arriver à la délectation de sa douceur" (Sermon 400, 3, 3 : PL 40, 708). (...) Le jeûne représente une pratique ascétique importante, **une arme spirituelle pour lutter contre tous les attachements désordonnés**. Se priver volontairement du plaisir de la nourriture et d'autres biens matériels, aide le disciple du Christ à contrôler les appétits de sa nature affaiblie par la faute originelle, et dont les effets négatifs investissent entièrement la personne humaine. »

<sup>45</sup> Sur ce terrain du jeûne et des mortifications volontaires, il est important prendre le temps de discerner ce qui est vraiment adapté à notre nature en demeurant humblement à l'écoute de notre corps. Si l'âme obéit à Dieu, en effet, le corps obéit à l'âme.

## L'amour conjugal dans le Christ

avertissements du Siracide : « Si un homme nourrit de la colère contre un autre, comment peut-il demander à Dieu la guérison ? » (Si 28, 3). Ainsi le fait de poser nos petits actes d'attention à l'autre dans cet esprit pénitentiel leur donne une valeur divine. **Dans la relation conjugale le fait d'aider l'autre dans cet esprit-là me préserve de tout esprit de domination.** Loin d'être le « sauveur », j'aide l'autre en vue d'être moi-même sauvé.

Ainsi, en résumé, la pénitence peut se vivre « dans la prière, une offrande, des œuvres de miséricorde, le service du prochain, dans des privations volontaires, des sacrifices » (CEC 1460) en demeurant à l'écoute des appels intérieurs de l'Esprit et des occasions que Dieu nous donne.

### CONCLUSION :

#### TRANSFORMER NOS SOUFFRANCES EN L'ACTE D'AMOUR LE PLUS GRAND

Par rapport à ce chemin de purification que nous avons à vivre par la pénitence, il est bon de se rappeler la doctrine traditionnelle de l'Église sur la peine temporelle liée au péché. Au-delà de la jouissance éphémère qu'il peut procurer, le péché engendre toujours une peine, ne serait-ce que par le trouble, la tristesse qu'il provoque dans l'âme. **Ces souffrances liées au péché, Jésus les a assumées dans sa passion, il les a liées à l'amour** en s'offrant lui-même pour que nous puissions les vivre avec lui comme un moyen de rédemption au lieu de nous refermer sur nous-mêmes dans la culpabilité et le mécontentement de nous-mêmes.

Autrement dit, il nous faut **apprendre à vivre, dans un esprit pénitentiel, toutes nos épreuves et même les souffrances liées à nos péchés.** Les meilleures pénitences ne sont pas celles que nous choisissons nous-mêmes mais celles que la vie nous impose : « **la pénitence peut consister ... surtout dans l'acceptation patiente de la Croix que nous devons porter** » (CEC 1460)<sup>46</sup>. Dieu ne demande qu'à se servir des conséquences de nos péchés pour nous laver des souillures du péché. Ne nous laissons pas aller au découragement ou à la culpabilité : « Mon fils, ne méprise pas la correction du Seigneur, et ne te décourage pas quand il te reprend. Car celui qu'aime le Seigneur, il le corrige, et il châtie tout fils qu'il agrée. C'est pour votre correction que vous souffrez. C'est en fils que Dieu vous traite » (Hb 12, 5-7). C'est ainsi que nous pouvons profiter de tout, même de nos attitudes blessantes liées à nos blessures, et laisser Dieu tourner le mal en bien. L'esprit de pénitence, bien compris, nous permet de rebondir sans nous laisser décourager par notre misère<sup>47</sup>. Il nous

---

<sup>46</sup> « Prendre sa Croix, chaque jour, et suivre Jésus est le chemin le plus sûr de la pénitence » (CEC 1435). Comme le souligne le *Catechismus Romanus* (2, 24, 4) : « Et comme une foule de peines et de calamités diverses nous accablent tant que nous sommes dans cette vie, **il faut bien apprendre aux fidèles que ceux qui supportent avec patience tout ce que Dieu leur envoie de pénible et d'affligeant trouvent précisément là une source abondante de satisfactions et de mérites** ; tandis que ceux qui n'endurent ces sortes d'épreuves qu'avec répugnance et malgré eux se privent de tous les avantages des œuvres satisfaisantes... ».

<sup>47</sup> La petite Thérèse est ici notre modèle. Alors que sa sœur lui confiait ses pensées de tristesse et de découragement après une faute, elle répondit : « Vous ne faites pas comme moi. Quand j'ai commis une faute qui me rend triste, **je sais bien que cette tristesse est la conséquence de mon infidélité.** »

## L'amour conjugal dans le Christ

permet d'« accepter comme une grâce », comme la Croix de Jésus, ce que nous pourrions considérer uniquement comme la conséquence négative nos fautes : « Le chrétien soit s'efforcer, en supportant patiemment les souffrances et les épreuves de toute sorte et, le jour venu, en faisant sereinement face à la mort, d'**accepter comme une grâce ces peines temporelles du péché...** » (CEC 1473).

La Croix, qu'elle soit liée à nos propres péchés ou aux péchés des autres, nous ne portons jamais pour nous seuls. D'une manière particulière, de par l'union sacramentelle qui unit l'homme et la femme dans le mariage, il faut penser que **tout effort de pénitence rejait sur l'autre**, l'aide à avancer sur le chemin de sa propre conversion. Au lieu de les laisser se perdre, il est possible non seulement d'accepter humblement les souffrances dues aux incompréhensions et aux blessures réciproques dans un esprit de pénitence, mais aussi de **les offrir pour son conjoint, pour l'aider dans son chemin de purification et de guérison**. La foi au Christ Crucifié nous permet ainsi de **transformer l'expérience de la souffrance en un acte d'amour**, l'acte d'amour le plus grand et le plus vrai que je puisse poser pour autrui dans le secret de mon cœur<sup>48</sup> puisqu'il me conforme au Christ dans son offrande.

---

Mais, croyez-vous que j'en reste là ?! Oh ! non, pas si sotte ! Je m'empresse de dire au bon Dieu : Mon Dieu, **je sais que ce sentiment de tristesse, je l'ai mérité, mais laissez-moi vous l'offrir tout de même**, comme une épreuve que vous m'avez envoyée par amour. Je regrette mon péché, mais je suis contente d'avoir cette souffrance à vous offrir. » (CJ 3.7.2).

<sup>48</sup> Une personne très blessée par la vie me disait récemment après avoir fait une thérapie en raison des difficultés relationnelles avec son compagnon me disait : « Avant quand j'étais en colère, je voulais l'étrangler, maintenant je suis parvenu à l'offrande, quand je suis en colère, j'offre ma colère et ma souffrance pour lui. C'est tout ce qui me reste. C'est le seul cadeau que je puisse lui faire ».